


# Présentation du Projet Pédagogique Natation Scolaire



***Centre aquatique - La Piscine - Rue des Olympiades 22400 Lamballe Tel: 02.96.50.13.80 Email : lapiscine@lamballe-communaute.com***
***Liaison équipe pédagogique centre aquatique : mns@lamballe-communaute.com Tel: 02.96.50.13.83***

Les activités aquatiques et la natation font partie de L' Education physique et sportive. Elles contribuent à l'éducation globale des enfants.

Le présent projet de bassin y répond parfaitement dans la mesure où au delà de l'activité physique, tout l'environnement contribue à faire « grandir » l'élève.

Les situations ludiques et les éducatifs proposés répondent aux problèmes rencontrés par les élèves et les engagent sur le chemin de l'autonomie et de l'efficacité dans un milieu qu'ils doivent maîtriser. Les choix pédagogiques opérés ne se veulent pas une référence mais plutôt une base qui pourra évoluer avec le temps .

Tout l'intérêt de ce projet commun est de donner l'envie aux élèves de pratiquer la natation et de se placer dans une dynamique de progrès jamais achevée.

Luc Leblanc

Inspecteur de l'éducation Nationale
Circonscription de Lamballe.

## Introduction.

Ce document a été élaboré par l'équipe de la piscine de Lamballe .
Merci à tous pour la qualité des contenus et la présentation de ce livret.

Il s'agit de proposer à chaque enseignant venant avec sa classe, une progression, des situations d'apprentissage et des outils d'évaluation. C'est un outil commun pour les enseignants, les MNS , l'équipe de circonscription, les parents bénévoles et … les enfants. Il évoluera en fonction de vos remarques car toutes ces propositions de travail ont besoin d'être validées au quotidien.

## Mode d'emploi.

Chaque aspect fondamental de l'activité est abordé.

- L'entrée dans l'eau
- L'immersion
- L'équilibre
- La respiration
- La propulsion

Pour chacun de ces fondamentaux sont proposées 3 fiches couvrant 3 niveaux de difficultés:

- Niveau 1, les fiches « crevette »
- Niveau 2, les fiches « otarie »
- Niveau 3, les fiches « dauphin »

Chaque fiche décline entre 6 et 8 situations d'apprentissage avec pour chacune d'elles l'endroit précis du bassin ou l'aménagement nécessaire à sa mise en oeuvre. En complément vous trouverez aussi des puzzles ( crevette, otarie, dauphin) permettant la mise en place d'une évaluation formatrice pour les enfants, des modèles de diplômes pour chaque niveau , la liste du matériel disponible et une fiche rappelant les «  10 consignes du bon nageur ».

## Évolution probable du document.

Cette base de travail doit permettre à chacun de préparer son unité d'apprentissage et ses séances en collaboration avec l'équipe des MNS du bassin et les parents bénévoles.
Néanmoins il faut continuer. Tout particulièrement dans le domaine de la gestion d'un groupe d'enfants en apprentissage. Le but étant que le temps d'activité dans l'eau et en sécurité soit le plus important possible pour chaque enfant.
Ceci passe par une réflexion sur des aménagements de bassin et de la formation continue dans le cadre des animations de circonscription.

## Des travaux à mener en amont et en aval dans la classe.

Si l'apprentissage en bassin est évidemment le moment le plus important, il doit être complété par des moments de travail en classe. Vous trouverez dans la fiche suivante des pistes de travail.

**1– Avant la première séance en bassin.**

- Un travail avec les enfants sur leur représentations du « savoir nager » et de son importance. (oral, production de textes, dessins, légendes)
- Un travail sur la préparation du sac de piscine.
- Un travail sur le plan de la piscine et le plan de circulation.
- Un travail sur piscine, baignade et hygiène
- Un travail sur les 10 consignes du bon nageur.
- Un travail en sciences sur la notion de flottaison
- Une mise en groupe préalable en fonction des compétences dans le domaine de la natation exprimées par les enfants.( Ceci permet de transformer le premier test en piscine en une vérification des compétences affirmées)

**2- Durant l'unité d'apprentissage.**

- Le document permet d'indiquer préalablement à chaque groupe les contenus de la séance à venir.
- Au retour de chaque séance, des moments d'évaluation (reprise de la fiche de séance, coloriage des puzzles)
- Mais on peut aussi travailler dans le cadre de la production de textes au quotidien sur des écrits : compte-rendu, point de vue, légende d'une photo, schéma, croquis.

Tous ces travaux ainsi que les diplômes des enfants peuvent figurer dans un **« cahier de natation »** ou même dans un cahier d' EPS.

Frédéric Grandgirard CPC EPS.




# Projet Pédagogique Natation Scolaire



## Cycle 2 & 3

Dernière mise à jour: décembre 2014

*Centre aquatique - La Piscine - Rue des Olympiades 22400 Lamballe Tel: 02.96.50.13.80 Email : lapiscine@lamballe-communaute.com*
*Liaison équipe pédagogique centre aquatique : mns@lamballe-communaute.com Tel: 02.96.50.13.83*




# Sommaire:

# Aménagement du bassin de plongeon

● Point de fixation immergé



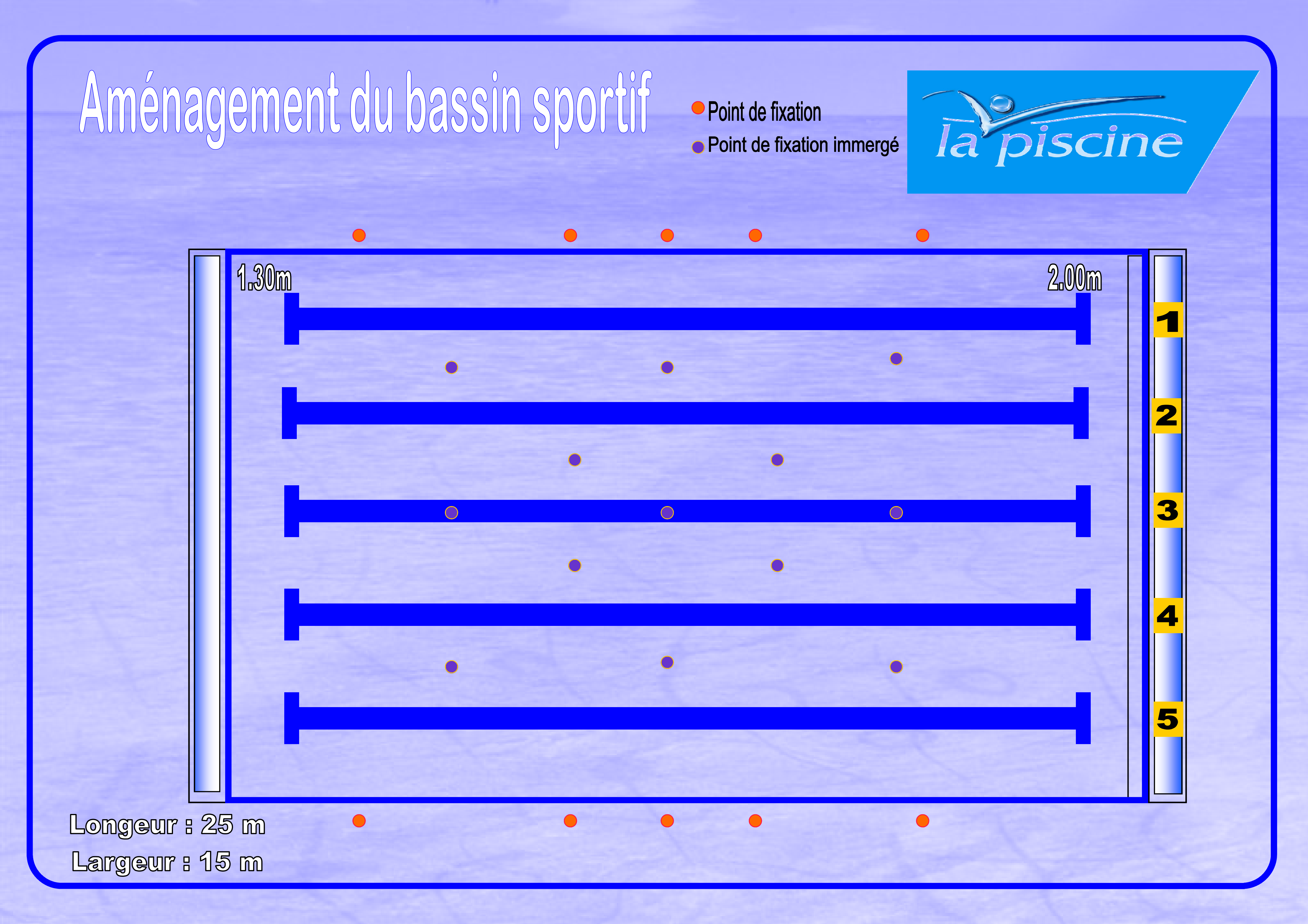

3.40m

4.00m

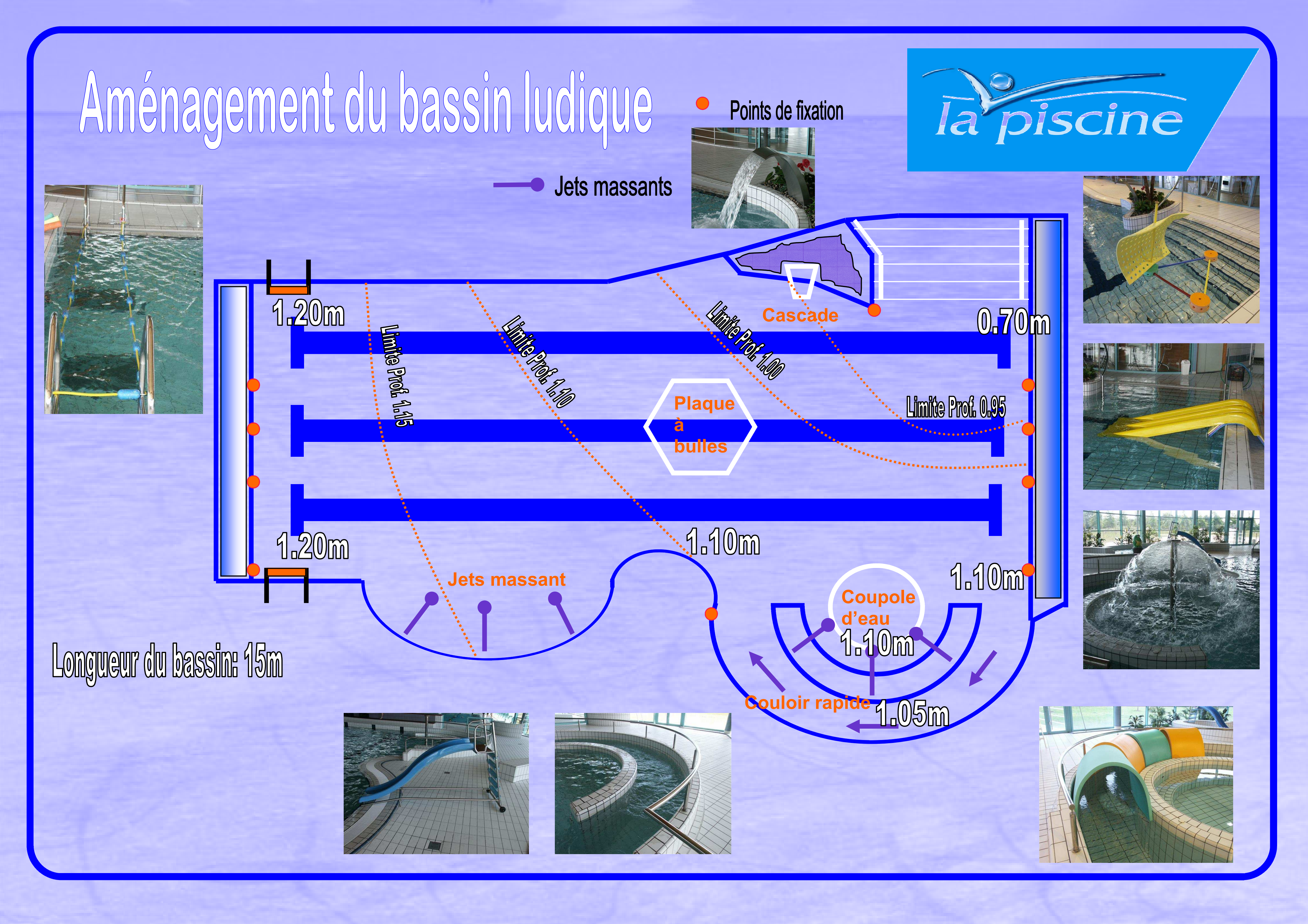
3.90m

3.40m

plongeoir 1m



Aménagement du bassin sportif
Point de fixation
Point de fixation immergé
la piscine
1.30m
2.00m
1
2
3
4
5
Longeur : 25 m
Largeur : 15 m



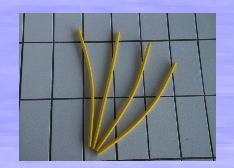
Aménagement du bassin ludique
Points de fixation
la piscine
Jets massants
1.20m
Limite Prof. 1.15
Limite Prof. 1.10
Limite Prof. 1.00
Cascade
0.70m
Plaque à bulles
Limite Prof. 0.95
1.20m
1.10m
1.10m
Jets massant
Coupole d'eau
1.10m
Couloir rapide
1.05m
Longueur du bassin: 15m

# Voici le matériel pédagogique a votre disposition :





Tapis 12.5m : 2


Tuyaux :env.20


Tapis troués : 5


Objets lestés : 50


Brassards: 13 p.

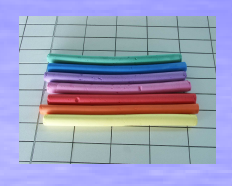
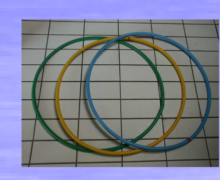

Frites :env. 70

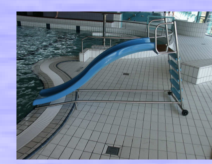

Planche: env. 50


Cerceaux: 20


Support « C » : 15


Support « U » : 5


Ceintures env. 70


Toboggan: 1


Tapis log. 2m : 4


Tapis troué : 2


Ceint. aquagym:20


Masques tubas: env. 30



Set Hockey s/marin pour 10 enfants

Mannequins: 4


Monopalmes :2


Palmes mi-longues


Palmes courtes


Buts water-polo : 2



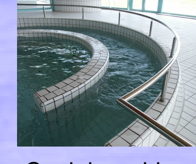
Ballons : 10

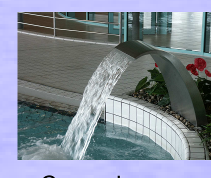

Grenouille (jets)

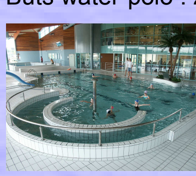

Geyser

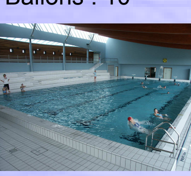

Plongeoir 1 m


Pull Buoys : env. 30

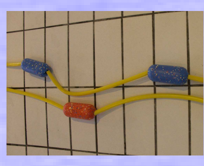
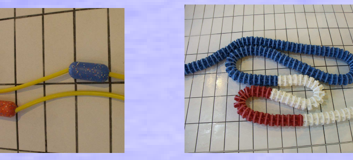

Couloir rapide


Cascade

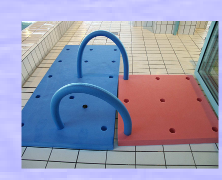

Bassin ludique

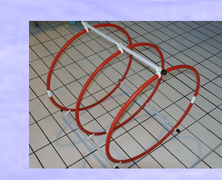

Bassin 25x 15m

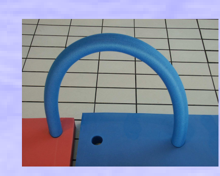

Pentagliss : 1



Lignes d'eau simple 12.5 & 10m

Lignes de 25m : 5


Tapis épais:
1 grand, 1 petit


Tunnel lesté : 1


Grandes frites :21
(liaison tapis épais)


Liaison frite: 10




# Niveau Crevette






## L'ENTREE DANS L'EAU

### Emplacement : Bassin Ludique

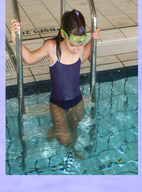


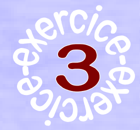

Descendre par l'escalier en avant puis en arrière. En variant les postures.



exercice-exercice 2

Descendre par l'échelle de face puis de dos.






Sauter dans l'eau du bord assis puis debout avec l'aide d'une main ou d'une perche .



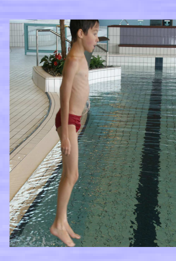


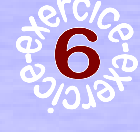

Du bord, sauter dans l'eau sans aide, assis puis debout niveau d'eau à la taille (en avant, en arrière).






Du bord sauter dans l'eau , niveau légèrement supérieur à la taille,avec du matériel (brassards, ceinture, planche...).

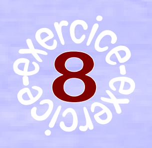





Idem sans matériel et revenir au bord avec aide (personne, perche…)

exercice-exercice 7

Sauter ou glisser dans l'eau à l'aide d'un tapis, rechercher d'autres situations (ex : galipette, chute arrière…).




Idem du toboggan.





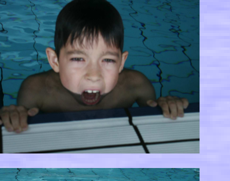


## Emplacement : Bassin Ludique




Je mets la bouche dans l'eau.





exercice-exercice 2

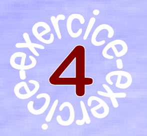
Je mets le nez dans l'eau.



exercice-exercice 3

Je mets tout le visage dans l'eau.






J'ouvre les yeux dans l'eau.



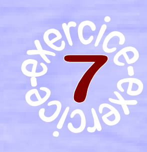



J'accepte que l'on m'arrose lorsque je fais la statue.




Je mets mon visage dans l'eau et je compte jusqu'à 5.






Jeu :''Qui tient le plus longtemps ''. Au signal, je mets mon visage dans l'eau et je résiste le plus longtemps possible.






Je m'assois au fond.




# Niveau Crevette



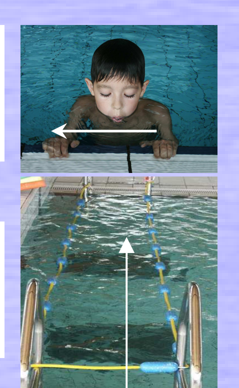


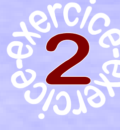

## L'EQUILIBRE

## Emplacement : Bassin Ludique




Je fais le tour du bassin en me tenant au bord .

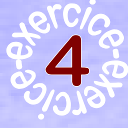





Je me déplace le long d'une ou deux cordes en position ventrale ou dorsale.




Je me fais tracter allongé sur le ventre par mon camarade en le tenant par les épaules ou les mains.



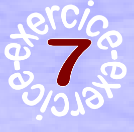

Je me fais tracter allongé sur le dos par mon camarade qui me soutient sous les aisselles.

5

Je fais l'étoile en position ventrale avec l'aide d'un camarade qui me soutient aux poignets.




Je fais l'étoile en position dorsale, seul, avec l'aide de planches ou de frites.




Idem ex 1 en position dorsale (aide d'un camarade).




Idem ex 2 en position ventrale (avec deux frites).






Niveau **Crevette**



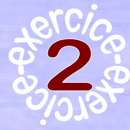



# LA RESPIRATION

## Emplacement : Bassin Ludique




Je souffle dans l'eau avec un tuyau pendant 5 secondes.

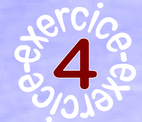



Je fais des bulles à la surface de l'eau pendant 5 secondes.






Je traverse le bassin alors que mes camarades m'arrosent.




Je mets la tête sous l'eau en tenant le bord ( en apnée).




Je passe sous la perche, sous une frite, sous une ligne d'eau en fermant la bouche.



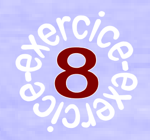



Je souffle par la bouche dans l'eau en comptant jusqu'à 3.




Idem , en soufflant par le nez.






Je passe dans un ''tapis bouée'' . J'émerge au milieu et je repasse dans le sens inverse.





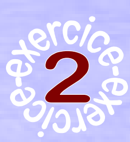


# LA PROPULSION

## Emplacement : Bassin Ludique




Debout, je me déplace en avant, en arrière, sur le côté.

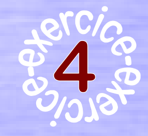



J'avance en prenant appui sur le bord.





Je fais des bonds.



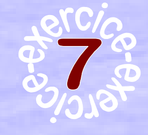

Je glisse sur le ventre sur une planche.




Je glisse sur le ventre avec une frite dans les mains.




Idem en me laissant tirer par un camarade.




Idem ex 2 en prenant de l'élan en poussant contre le mur avec un pied.





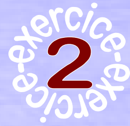


# L'ENTREE DANS L'EAU

## Emplacement : Bassin Ludique ou sportif



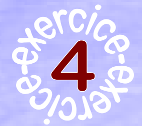

Je saute en tenant une frite.




Je saute loin, avec aide, sans aide.



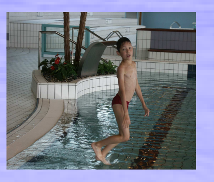

Jeu :au signal, je ne suis pas le dernier à rentrer dans l'eau.




Je saute entre les lignes de flottaison et j'attrape des objets flottants.




Je saute debout dans l'eau en avant.






Je saute debout dans l'eau en arrière.






Accroupi, en arrière , en boule je me laisse tomber.






Accroupi, en avant, je pénètre dans l'eau









# L'IMMERSION

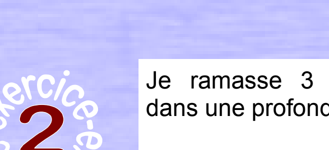






Je traverse le bassin en passant sous les frites que tiennent mes camarades.






Je ramasse 3 objets différents dans une profondeur où j'ai pieds.

Exercice 3

Je passe à travers un cerceau immergé.





Exercice 4

Travail à deux : je passe entre les jambes d'un camarade.

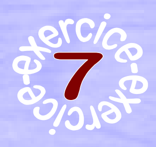



Je traverse le bassin en passant dans un cerceau que tient un de mes camarades.






Je passe à travers deux cerceaux immergés et distant de 1 mètre.




Je ramasse trois objets différents à une profondeur de 1m30.






Je passe à travers un cerceau et je ramasse des objets à une profondeur de 1m30.





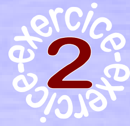


# L'EQUILIBRE

## Emplacement : Bassin Ludique



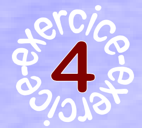

Je fais l'étoile sans matériel sur le ventre.




Je fais l'étoile sans matériel sur le dos.




Je me tiens assis sur une planche en essayant d'avancer avec mes bras.




Je me tiens assis sur une planche en essayant de reculer et de danser.





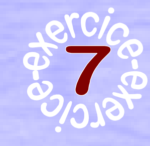

Je fais une glissée ventrale en prenant appui sur le mur avec mes pieds avec une planche ou un flotteur de ceinture dans les mains.






Je fais une glissée dorsale en prenant appui sur le mur avec mes pieds avec une planche derrière la tête.






Idem ex 1 sans planche.






Idem ex 2 sans planche bras le long du corps.





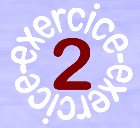


# LA RESPIRATION

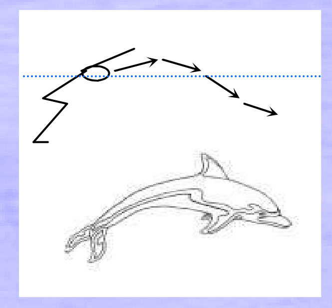
## Emplacement : Bassin Ludique

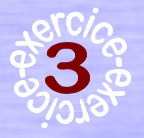



Je prends de l'air et je souffle sous la planche 3 fois puis 5 fois de suite.




Je fais le dauphin 5 fois de suite. (bondir les bras et la tête en avant en arrondissant le dos, et en se rattrapant sur les pieds.)






Je traverse la largeur du bassin en respirant 5 fois, 3 fois, 2 fois, une seule fois.




En immersion, je fais des bulles les yeux ouverts et je les regarde remonter vers la surface.






Je respire hors de l'eau en me déplaçant avec une planche, avec une frite.







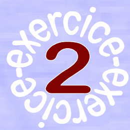


# LA PROPULSION

## Emplacement : Bassin ludique & sportif




Je me déplace avec une frite sous les bras. (bassin ludique)




Je me déplace en nageant jusqu'à la frite. (bassin ludique)

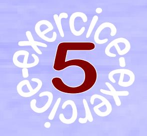



J'avance dans l'eau sans matériel. (bassin ludique)





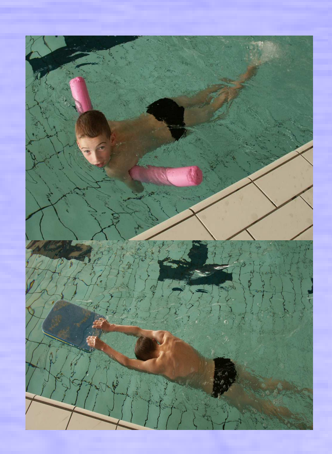

Je me déplace avec une frite sous les bras. (bassin sportif)




Je me déplace avec une planche. (bassin sportif)




Je me déplace avec une ceinture uniquement . (bassin sportif)






# Niveau Dauphin






## L'ENTREE DANS L'EAU

### Emplacement : Bassin sportif & Fosse à plongeon



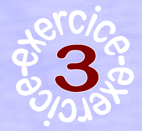

Je saute du plot de départ



exercice 2

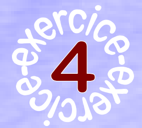
Je plonge du bord, les bras placés tendus au-dessus des oreilles, en cherchant à atteindre le fond.






Idem en cherchant à aller loin.



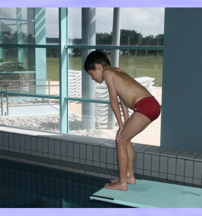



Idem du plot de départ.



exercice 5

Je saute de la planche






Idem avec prise d'élan






Je plonge au bord de la planche.






Je plonge avec prise d'élan. Je réalise 3 pas et effectue mon plongeon en lançant les bras vers l'avant






# Niveau Dauphin






## L'IMMERSION

### Emplacement : Bassin sportif & fosse a plongeon




Je descends par l'échelle à une profondeur de 2 mètres.

exercice 2

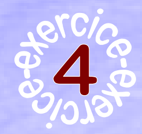
Je descends par l'échelle à une profondeur de 2 mètres et je ramène un objet.



exercice 3

Je saute du bord et je ramasse un objet à 1m30 de profondeur.



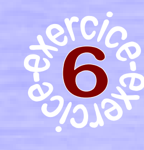



Idem à différentes profondeurs.




Je saute du bord et ramasse un objet à 2 mètres de profondeur.

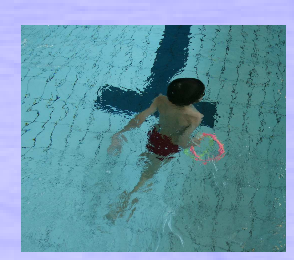





Idem en ramassant plusieurs objets.

exercice 7

Je fais un plongeon canard à 1m30 de profondeur et je ramasse un ou plusieurs objets..






Je saute du bord ou du plongeoir et je m'immerge dans la fosse à plongeon.




# Niveau Dauphin



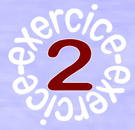



## L'EQUILIBRE

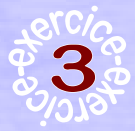
### Emplacement : Bassin sportif & Fosse à plongeon



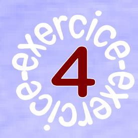

Je fais une glissée ventrale en prenant appui sur le mur avec mes pieds.



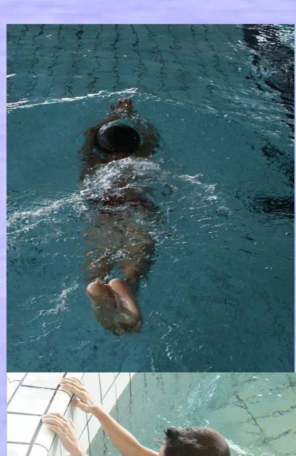

Je fais une glissée dorsale en prenant appui sur le mur avec mes pieds.

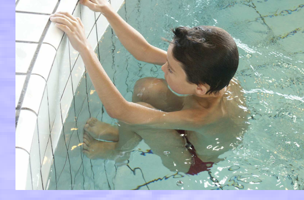



Je fais une glissée ventrale et je passe en position dorsale lors de la glissée.




Je fais une glissée dorsale et je passe en position ventrale lors de la glissée.



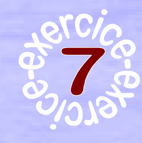




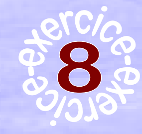

Je réalise une glissée dorsale bras long du corps et en basculant vers l'avant je reviens au bord par mes propres moyens.



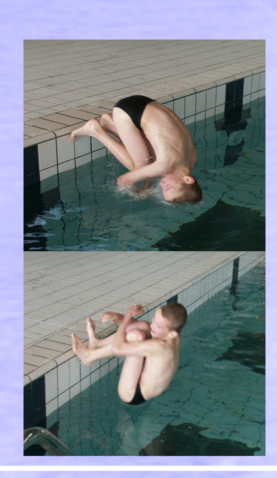

Je réalise une glissée ventrale bras devant je bascule en arrière, je reviens au bord par mes propres moyens sur le dos.




Je réalise une roulade avant .




Je réalise une roulade arrière.






# Niveau Dauphin





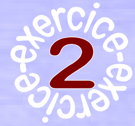

## LA RESPIRATION







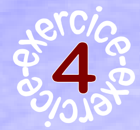
Je respire hors de l'eau et souffle dans l'eau, en me déplaçant avec une frite.




Idem avec une planche.




Idem avec un flotteur dans chaque main



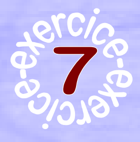

Avec 1 flotteur dans chaque main je respire en faisant la torpille et me retourne pour souffler en avançant en battement.



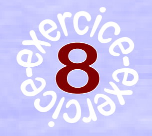

Je nage 3 minutes en continu et recherche des solutions pour respirer tout en glissant




Je nage 5 minutes ou plus sur le ventre en mouvement alternatifs des bras et des jambes et recherche des solutions pour respirer tout en glissant.




Je suis capable de répéter cet exercice trois fois de suite.




Je suis capable de répéter l'exercice quatre fois de suite




# Niveau Dauphin



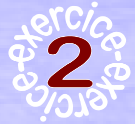



## LA PROPULSION

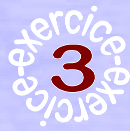
### Emplacement : Bassin sportif




J’avance dans l’eau en faisant des battements de jambes avec une planche.




Idem sur le dos .




J’avance dans l’eau en faisant les jambes de brasse avec une plan-che.

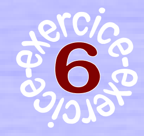



Idem sur le dos.

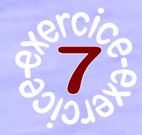





J’avance dans l’eau avec une ceinture en bras de brasse.




Idem bras et jambes.




Idem sans ceinture




Idem sur le dos.
Idem en crawl ou
Idem en papillon

FICHE-FICHE-

# NAGE CODIFIEE : LA BRASSE

## LE CISEAU DE BRASSE

Le ciseau de brasse, mouvement non naturel, est difficile à acquérir, il faut une maîtrise corporelle , des sensations , de la patience pour que le mouvement devienne un automatisme et puisse ainsi être réalisé sans réfléchir. Attention rien de plus difficile à corriger qu'un mauvais automatisme : soyez précis dans vos explications !




### *Mouvements des jambes au sol*

1. Départ jambes allongées.
2. Je fléchis les jambes.
3. Je redresse les pieds vers les tibias et les écarte vers l'extérieur au maximum.
4. Je pousse en ouvrant les jambes.
5. J'allonge les pointes des pieds en fin de poussée dans le prolongement des tibias et je resserre les jambes.

Faire réaliser cet exercice après ces explications, chaque enfant répétant oralement les termes suivants:

1. Je fléchis.
2. J'écarte.
3.Je pousse
4.Je resserre.

Il faudra marquer un temps d'arrêt une fois que l'on a resserré les jambes (temps de glisse).



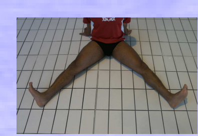
1. départ



2. je fléchis



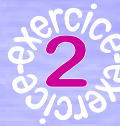
3. j'écarte



4. je pousse



5. je resserre



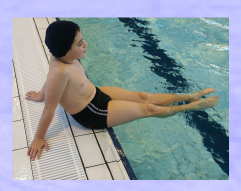

### *Mouvements des jambes au bord*

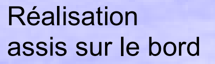
1. Assis , les fesses sur le bord du bassin , les mains bien en appui derrière soi, effectuer comme au sol le ciseau de brasse:

   1. Je fléchis.
   2. J'écarte.
   3. Je pousse puis je resserre

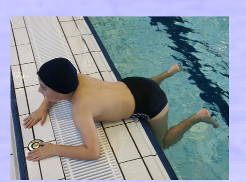
(répéter toujours oralement)

2. Allongé sur le bord les jambes traînant dans l'eau. On effectue le ciseau de brasse en prenant contact avec les cuisses contre la paroi du bassin lorsque l'on plie les jambes.





Réalisation
assis sur le bord



Réalisation
En position ventrale
sur le bord.

# NAGE CODIFIEE : LA BRASSE




## LE CISEAU DE BRASSE

### exercice 1 — Mouvements dans l'eau en position assise

1. En position demi assise, deux planches où deux frites placées sous les aisselles, l'élève devra effectuer le ciseau de brasse expliqué sur la fiche 1.

Le déplacement se fera donc vers l'arrière et l'élève pourra juger du regard par lui-même si son mouvement des jambes est efficace et si la position des pieds est bonne.

2. Toujours en position demi assise : l'élève passera dans le couloir rapide du bassin ludique , il devra s'appuyer sur les parois du bassin avec les pieds. Cet exercice permet de corriger la dissymétrie des jambes un mauvais placement de bassin (de travers) et la position des pointes des pieds qui doivent être dirigées vers l'extérieur.





1.



2.

### exercice 2 — Mouvements des jambes en position ventrale

1. Avec une ceinture (3 à 4 flotteurs) et une planche, réaliser des ciseaux de brasse en décomposant bien le mouvement: Je plie, j'écarte , je pousse et je resserre.

2. Quand l'élève arrive très bien à réaliser l'exercice précédent remplacer la planche par deux flotteurs de ceinture, un dans chaque main. L'enfant doit essayer de maintenir les deux flotteurs à la surface.

Conseils:

- Si l'élève à les jambes qui descendent (coulent) il peut y avoir plusieurs explications à cela :
  1. trop de pression sur la planche, l'élève va se mettre debout.
  2. les genoux viennent trop en avant.

- Si l'élève a du mal à respirer (bouche immergée) . Celui-ci ramène probablement les pieds trop vers les fesses: lui demander de placer les genoux un peu plus sous le ventre (sans excès).



1.



2.

# NAGE CODIFIEE : LA BRASSE

FICHE-FICHE-

## LES BRAS DE BRASSE




1. Explication & réalisation à sec du mouvement des bras.

1.1 Départ bras tendus devant les mains l'une contre l'autre.
1.2 Mettre les deux mains dos à dos en formant un ''V''' la pointe et pouce en bas.
1.3 Ouvrir & écarter les bras.
1.4 Ramener les mains sous la poitrine , les passer sous le menton.
1.5 Amener les deux mains l'une contre l'autre vers l'avant.
Conseil: le mouvement de bras se fait devant sans jamais dépasser les épaules. On doit toujours voir les mains dans son champ de vision.



1.



2.



3.



4.



5.

### exercice-exercice- 2 Mouvements dans l'eau en marchant

1. réaliser le mouvement des bras de brasse dans l'eau en marchant:

Consigne: Ne pas dépasser les épaules. Aller chercher loin devant . Le menton est au ras de l'eau.

2. Pour contrôler et sentir les appuis des bras lors de la phase d'appui (écart des bras jusqu'à la poitrine) :

Sans faire un bond monter les deux genoux :
-Si les appuis sont bons , l'appui des bras permet de remonter les genoux vers la poitrine.
-Entre chaque mouvement de bras, les pieds revien-nent au sol.

# FICHE-FICHE NAGE CODIFIEE : LA BRASSE

## Coordination: Bras & respiration / respiration jambes / bras, jambes & respiration.



### exercice 1 — Bras & Respiration

1. Explication & réalisation à sec du mouvement des bras avec la respiration

-Placer les mains devant, bras tendus, on inspire dès que les deux mains s'écartent. L'inspiration doit être rapide et brève. Quand les mains arrive sous le menton la tête redescend et l'on expire lentement. Les bras doivent s'arrêter devant tant que l'on a pas terminé de souffler. On peut définir la respiration sur un rythme en trois temps. 1 j'inspire et les bras s'écartent. 2 & 3 en soufflant j'allonge les bras et marque un temps d'arrêt. Conseil: les mains ne doivent jamais dépasser les épaules. Ne pas retirer sur les bras tant que l'expiration n'est pas terminée.



1.



2.



3.



4.



5.

### exercice 2 — Respiration & jambes

1. allonger dans l'eau en position ventrale, la planche devant :
   -lever la tête sans augmenter la pression sur la planche.
   - Inspirer , replonger la tête et expirer en réalisant le mouvement de jambe. L'expiration est réalisée quand les jambes s'allonge et le temps d'arrêt.

### exercice 3 — Bras, jambes & respiration

1. Inspirer sur le tiré des bras (temps 1) puis souffler sur le mouvement de jambes suivi du temps d'arrêt (glisse) (temps 2 & 3 ) .
   - On sort bien les épaules lors de l'inspiration. -
   - Chercher à descendre un peu lors du mouvement des jambes.
   - Ne pas tirer sur les bras tant que les pieds ne se touchent pas.